

Streita og mótvægisaðgerðir

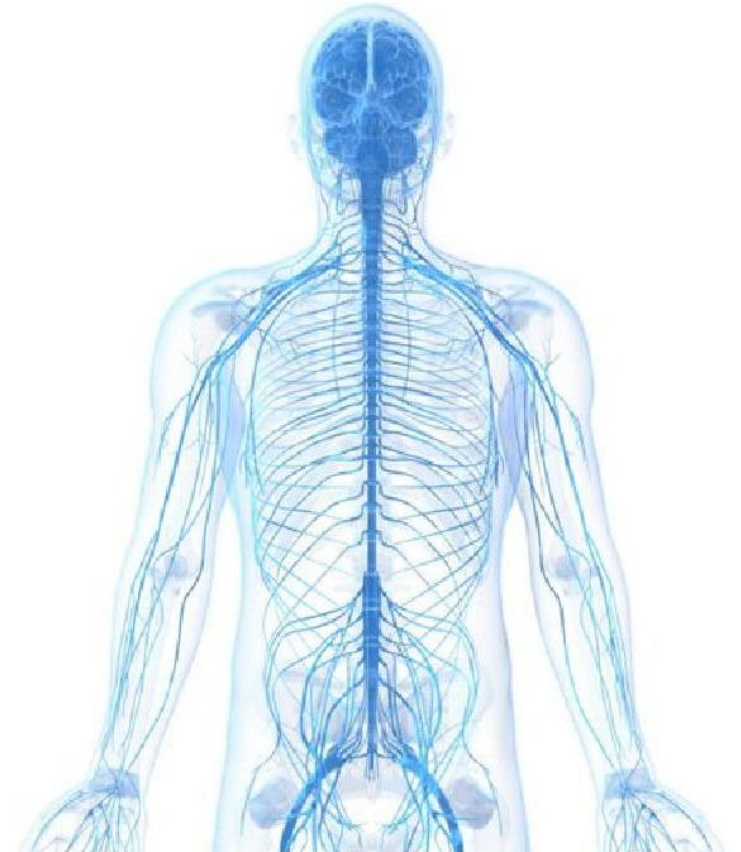
María A. Tr.

Streituviðbragð

- Tilfinningahugurinn er harðvirkari en rökhyggjan
 - Þróunarsögulega til að ákveða fljótt hvert athyglin ætti að fara (t.d. þegar að við mætum ljóni) = þeir fljótustu lifðu af, hinir dóu.
- Blóðstreymi fer til stærri vöðva líkamans til að forðast hættuna – fight or flight = berjast eða flýja.
- Ef lífveran telur sig ekki ná að berjast eða flýja þá frýs hún
- Þannig virkja áföll steituviðbröð líkamans
- Einkenni áfalls: endurupplifun atburðar, viðkvæmni, vantraust, skapsveiflur, kvíði og fl. Sem síðar getur farið út í vefi líkamans.

Taugakerfið

- Skiptist í:
 - Miðtaugakerfi og úttaugakerfi
- Úttaugakerfið skiptist svo í:
 - Viljastýrða taugakerfið og sjálfvirka taugakerfið
- Sjálfvirka kerfið skiptist síðan í:
 - Drifkerfi og sefkerfi



Ósjálfráða/sjálfvirka taugakerfið hefur tvo hluta

Drif hlutinn (sympathetic part)

- Viðbragðskerfi líkamans þegar hætta steðjar að.
- Hvað þyrfti líkami þinn að gera ef þú værir elt af ljóni?
- Eyða allri aðgengilegri orku NÚNA!
- Berjast, flýja eða frjósa
- Bensín

Sef hlutinn (parasympathetic part)

- Þau kerfi sem starfa undir eðlilegum kringumstæðum.
- Það sem líkami okkar gerir þegar engin hætta steðjar að; viðhald.
- Safnar orku til síðari nota.
- Hvíld og melting.
- Bremsa

Áhrif streitu

- Hæfileg jákvæð streita
 - afköstum meira og meiri einbeiting upp að ákveðnu marki
- Blóðrásarkerfið – hjarta og æðar
- Hormónakerfið –stöðugt kortisól seyti
- Ónæmiskerfið/Sogæðakerfið
- Stoðkerfið
- Taugakerfið
- Meltingarkerfið

Afleiðingar af spenntu taugakerfi

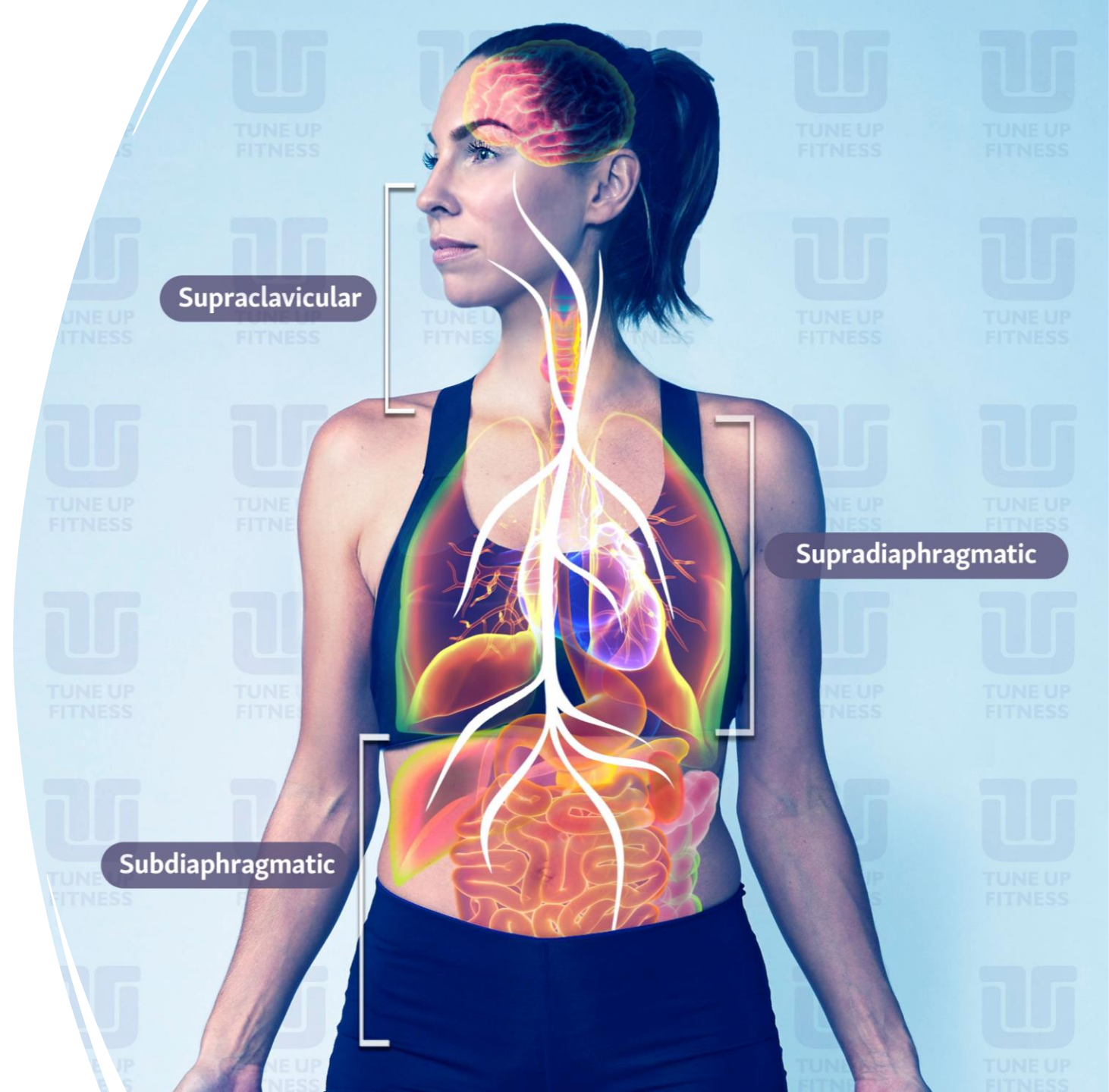
- Erfiðleikar við einbeitingu
- Erfiðleikar við að taka ákvarðanir og muna
- Þreyta
- Orkuleysi
- Ónæmiskerfið skerðist
- Getum hætt að gera það sem er hjálplegt fyrir okkur og upplifað uppgjöf => svefnleysi, áhugaleysi, þirring, vonleysi og ýmsa líkamlega kvilla sem endar í örmögnun, depurð, þunglyndi og kvíða.

Vagus taugin - flökkutaugin

- „Drottning“ parasympatíska kerfisins – bremsa líkamans
- Umferðarstjórnandi – samskiptabraut milli líkamans og heilans
 - Öndun
 - Hjartslætti
 - Vöðvum
 - Meltingu
 - Koki, raddböndum
 - Úrvinnslu á reynslu/upplifun

Flökkutaugin – vagus nerve

Drottning parasymptatíska
kerfisins



Slæm áhrif á flökkutaugina

Streita

Vinna of mikið - overload

Reykingar

Skortur á svefni

Lélegt mataræði

Drekka alkahól

Skortur á hreyfingu

Ef flökkutaugin er „ekki í lagi“ þá geta áhrifin verið:

Þunglyndi

Kvíði

Hjarta- og
æðasjúkdómar

Ofþyngd

Háþrýstingur

Sykursýki

Meltingarsjúkdómar

Krónísk bólga

Nýrnabilun

Ófrjósemi

Leiðir til að virkja flökkutaugina

Hugleiðsla

Æfingar

Öndun

Jóga

Taktfastar
æfingar m.
öndun

Hlægja

Faðma

Syngja

Skvetta köldu
vatni í andlitið
á sér

NUDD

Man líkaminn allt sem við upplifum?

Við finnum fyrir tilfinningum í líkamanum

- Hnútur í magann við kvíða
- Dofi/máttleysi t.d. við ótta eða eitthvað sem finnst ógeðslegt
- Gleði/kærleikur í hjarta/brjósti

Líkaminn geymir upplifanir okkar, eins og áfallasöguna.

Hugur og líkami er ein heild og vinnur saman

Hugsanir okkar koma fram í líkamanum, s.s. líkamsbeitingu

Áhrif
hugsana á
líðan - æfing



Núvitund

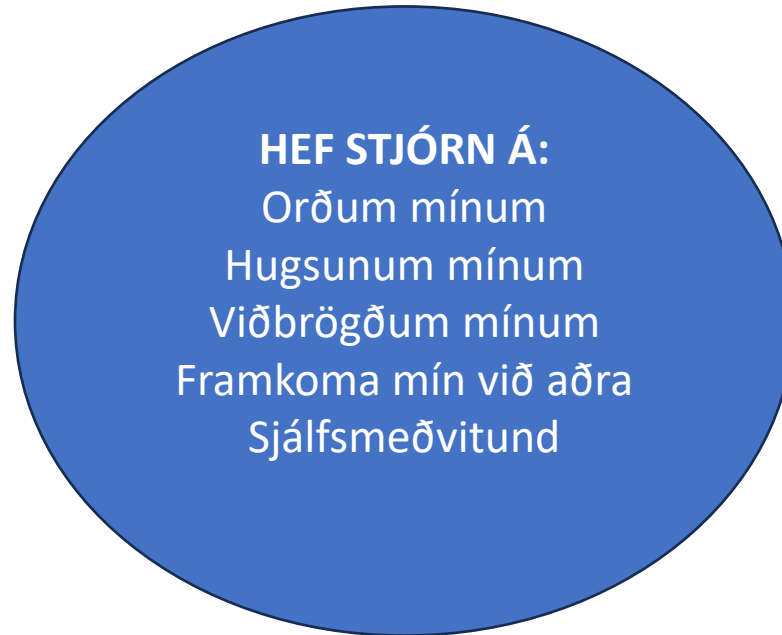


Hverju höfum við stjórn á?

- **HEF EKKI STJÓRN Á:**

- Fortíðinni

- Niðurstöðum



Framtíðinni

- Hvaða álit aðrir hafa á mér

Hvað aðrir hugsa um mig

Áhrif núvitundar á vellíðan – rannsóknir sýna:

- Kvíði, streita, þunglyndi, ofþreyta og pirringur minnkar við reglulega núvitundarþjálfun
- Bætir vinnsluminni, sköpunarfærni, einbeitingu og viðbragðstíma. Hún eykur einnig andlegt og líkamlegt úthald og þrautseigju
- Eykur vellíðan og minnkar streitu
- Bætir heilastarfsemina; auðveldar nám, bætir athygli, samkennd og sjálfsvitund.
- Tilfinningagreind eykst
- Styrkir ónæmiskerfið
- Hjarta- og æðakerfi styrkist
- Núvitundarþjálfun dregur úr verkjum og tilfinningalegum viðbrögðum við þeim
- Vellíðan og lífsgæði aukast hjá fólki með langvinna verki, MS og krabbamein.

Stress fatan - verkefni

- Hvað getur verið að valda streitunni
 - Getur verið eitthvað gamalt
 - Áreiti í kringum okkur sem valda þirringi
- 1. Finna hvað er að valda streitunni
- 2. Hvað get ég gert til að vinna á móti því



Öndun

- Er öndun mikilvæg?...en í nuddi?
- Nuddþeginn
 - Fá nuddþega til að anda þindaröndun (djúpt) í upphafi til að losa út spennu
 - Fá nuddþega til að anda inní t.d. þegar að þrýst er á aum svæði – nýta sér þannig að þrýsta meira þegar andar frá
- Nuddarinn
 - Mikilvægt að nuddarinn hugi vel að öndun hjá sér
 - Fylgist með öndun hjá nuddþega, t.d. út frá verkjaupplifun



Teygja á – hvers vegna?

Aukum liðleika – sem er hreyfigeta liðanna

- Með því dögum við úr hættu á meiðslum þar sem vöðvar, sinar og liðbönd verða eftirgefanlegri og þola þá meiri teygju og áreiti

Liðleikabjálfun getur því:

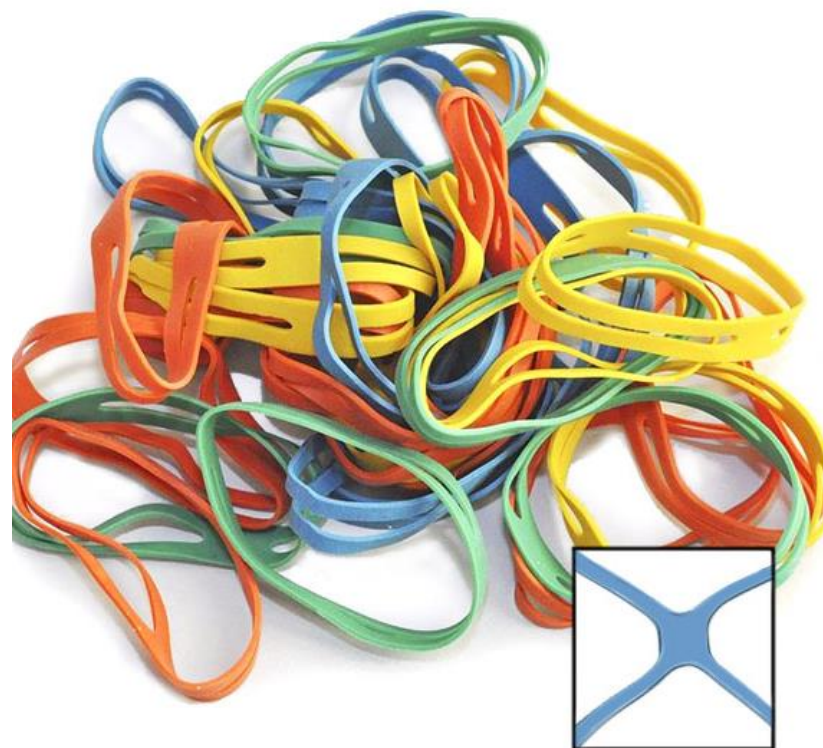
- Komið í veg fyrir óæskilega styttingu vöðva
- Minnkað hættu á meiðslum og jafnvel vöðvaslitum
- Komið í veg fyrir vöðvakrampa
- Minnkað líkur á harðsperrum
- Líkamsstaða getur batnað
- Aukið vöðvastyrk og afköst í líkamlegum athöfnum

Teygjur...

- Eru leið til að viðhalda eða auka hreyfigetu liða með því að:
 - Lengja vöðva, sinar og liðbönd og gera þau slakari og eftirgefanlegri
- Flokkun á teygjum:
 - Virkar kyrrstöðuteygjur – hefðbundnar, teygt á ákv. vöðvaum og haldið í ákveðinn tíma í lok æfinga
 - Óvirkar kyrrstöðuteygjur – félagateygjur
 - Hreyfiteygjur – notaðar í upphitun, ekki haldið í langan tíma
 - Fjaðrandi hreyfiteygjur - fjaðrandi hreyfingar sem geta virkjað teygju viðbrögð líkamans
 - PNF teygjur – stöðuteygja eins langt og liðleiki leyfir og spenna vöðvanum í nokkrar sek í teygjunni og svo slakað á vöðvanum og svo aftur teygt á lengra

Teygjutími

- Teygjutími á hreyfiteyjum notaðar t.d. í upphitun – 20-30 sek í senn en fara mörgum sinnum í hana... og bara rétt inn í sársaukamörk
 - Ef mjög aumur vöðvar þá bara 5-10 sekúndur í senn til að forðast meiðsli
- Til að lengja bandvefinn og bæta liðleika verður hins vega að teygja á í amk. 20 sek til 2 mínútur í hverri teygju og jafnvel nokkrar umferðir
 - Mikilvægt að anda sig í gegnum teygjuna.



Slökunarleiðir - dæmi

- Spenna og slaka á vöðvum til skiptis
- Nota öndunaræfingar
- Leidd slökun
- Flot
- Gong slökun
- Slökunartónlist
- Joga (nidra)
- Tapping
- Hugleiðsla
- Núvitund

Rúllunudd

- Þrýstingur myndast á vöðvann =>
 - Slökun verður á mjúkvef => viðgerðir á honum s.s. Vöðvum, bandvef, sinum og liðböndum => losar um taugar og dýpri stoðvefi
 - Aukið blóðflæði (O₂ og næringarefni) til vöðva og flutningur úrgangsefna úr vöðvum => dregur úr bólgu
 - Slökun verður á vöðvavef => dregur úr sársaukafullum vöðvasamdráttum og krampa
- Losar um vöðvaspennu
- Vinnur á viðkvæmum vöðvavef t.d. harðsperrum eða minniháttar meiðslum í líkamanum
- Eykur hreyfiferil sem og blóðflæði (og þar með næringarefnum) um líkamann
- Eykur slökun og vellíðan

Bandvefur – losa um bandvef m. rúllu-boltanuddi

- Bandvefur er alls staðar í líkamanum, umlykur líffæri, æðar, vöðva, tengir við bein og er fylliefni milli líffæra
- Bandvefur á að vera blautur, mjúkur og hreyfanlegur
- Tog eð spenna getur myndast í bandvef (tjald eða dúkur á borði) – triggerpunktar
 - Hreyfi-/starfsgeta getur breyst/skerst, valdið verkjum og skert lífsgæði
- Gott að blanda saman rúllu-/boltanuddi – Triggerpunktanudd og hreyfiflæði til að losa um bandvefenn